取扱説明書

HEM-6310F

オムロン 手首式血圧計

All for Healthcare

OMRON

- ■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- ■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- ■ 本書はいつもお手元においてご使用ください。
- ■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- ■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

WellnessLINK®

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に
☎電話 0120-30-6606（むろんオムロン） 通話料無料
FAX 0120-10-1625 通信料無料

受付時間
9:00～19:00 月～金（祝日を除く）都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

5334672-8C

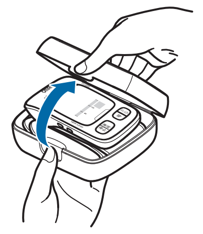
1 次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

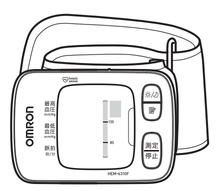
収納ケースの開け方

商品は収納ケースの中に入っています。収納ケースから取り出して確認してください。

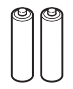
収納ケースのツメを親指で手前に引きながら上に開ける



① 本体



② お試し用電池
（単4形アルカリ乾電池2個）
※ 付属の電池はお試し用です。測定300回以内に寿命が切れることがあります。



③ 収納ケース

④ 取扱説明書
（本書：品質保証書付き）

⑤ 医療機器添付文書

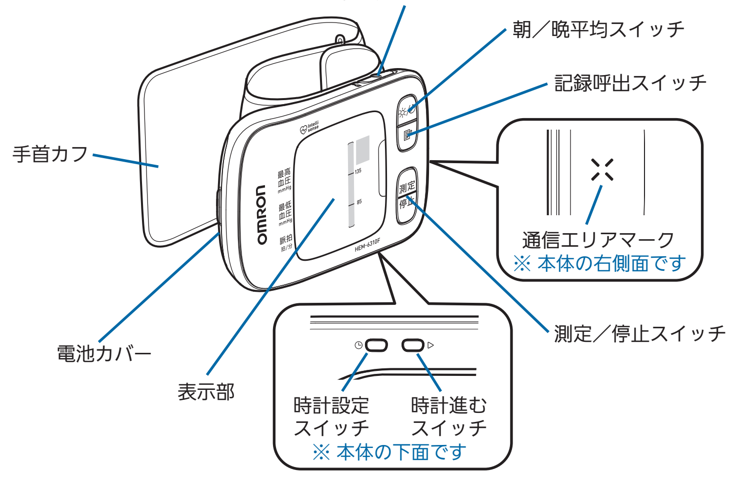
⑥ 測定姿勢確認カード
※ 収納ケースの底に入っています。

⑦ スタートアップガイド

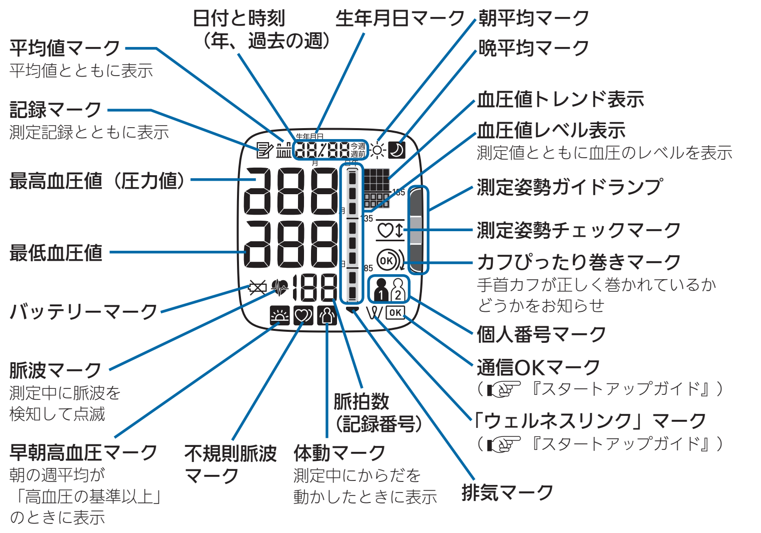
⑧ EMC技術資料

2 各部の名前

本 体



表示部



3 安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ● ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- ● 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害 * の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

● 必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
⦸ 禁止	⦸記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときは、すぐ医師の治療を受けてください。
必ず守る

一般的なことについて

ケガや炎症がある手首に手首カフを巻かないでください。
・症状の悪化につながることがあります。
禁止

点滴、輸血をおこなっている手首に手首カフを巻かないでください。
・症状の悪化につながることがあります。
禁止

⚠注意

一般的なことについて

医師の指導のもとご使用ください。測定結果の自己判断、治療はしないでください。
・自己判断は、病気の悪化につながることがあります。
・糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと末梢循環障害を引き起こすことがあります。このような場合、手首と上腕の血圧値に大きな差が見られることがあります。
必ず守る

重度の血行障害または血液疾患のある方は、医師の指導のもとご使用ください。
・圧迫により一時的に内出血が発生することがあります。
必ず守る

乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。
・事故やトラブルの原因になります。
禁止

血圧測定以外の目的で使用しないでください。
・事故やトラブルの原因になります。
禁止

通信時以外は、血圧計の近くで携帯電話を使用しないでください。
・正しく測定できないことがあります。
禁止

血圧計の本体や手首カフは、分解や改造をしないでください。
・正しく測定できないことがあります。
分解禁止

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。
・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。
必ず守る

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。
・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。
必ず守る

長期間（3カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。
・液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。
必ず守る

スマートフォン・携帯電話などでのデータ転送について

スマートフォンや携帯電話の取扱説明書をよく読んでから使用してください。
・故障の原因になります。
必ず守る

通信中は次のものを通信エリアに近づけないでください。
ICカードなど他の通信媒体、金属、磁石など磁界を発生させるもの
通信中に本体の電池を交換しないでください。
・故障やデータ破損の原因になります。
禁止

お願い

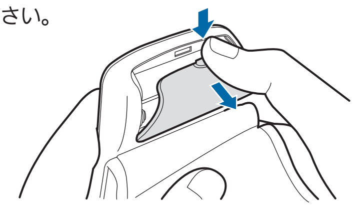
- 手首カフを手首に巻かない状態で加圧をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。
- 本体にスマートフォンや携帯電話を強く押し当てないでください。

4 電池を入れる

ご使用になる前に、本体に電池を入れてください。

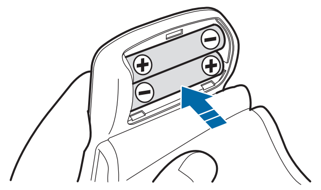
① 電池カバーを外す

図のように電池カバーのツメを押し、手前に引いて外します。



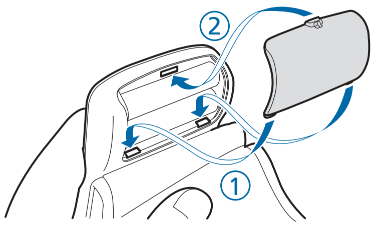
② 電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊖です。

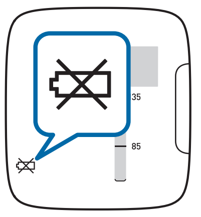


③ 電池カバーを閉める

①電池カバーを本体に取り付けます。
②ツメを押して閉めます。



バッテリーマークがついたら電池を交換



マーク点滅：電池残量が少なくなっています。
マーク点灯：電池残量がなくなりました。
2個同時に新しい電池（同じ種類のもの）と交換してください。

※ 電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。
※ 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導にしたがって処分してください。

◎ 単4形アルカリ乾電池2個で約300回測定できます。
（室温23℃、手首周16.5cm、170 mmHg 加圧の場合）
◎ 付属の電池はお試し用です。300回以内に寿命が切れることがあります。

5 時計を合わせる

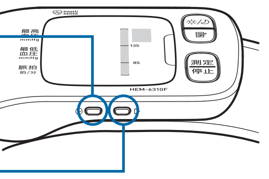
電池を入れたら、必ず 日付と時刻 を合わせてください。

この血圧計は測定結果を日時とともに自動的に記録します。
※ 電池が切れたり、電池を外したりしたときなどは、時計が止まってしまいます。その際はもう一度日付と時刻を合わせてください。
※ 時計設定は、血圧計の時刻が正午～午後6時59分の間におこなってください。それ以外の時間帯に時刻を変更したり、週の切り替わりを含んだ日付変更をしたりすると、週平均が正しく計算されないことがあります。（☞ 10 週平均を呼び出す「週平均値がどのように計算されているかを説明します」）
※ 長期間使用せず、時計が合っていないときは、正しく設定しなおしてください。その際、記録をすべて消去してからご使用ください。（☞ 10 週平均を呼び出す「記録された測定結果をすべて消すときは･･･」）
※「ウェルネスリンク」に測定記録を転送したとき、「ウェルネスリンク」のデータベースサーバーの時刻が血圧計に反映される場合があります。詳細は、「ウェルネスリンク」のヘルプをご参照ください。
※「ウェルネスリンク」をご利用の場合、日時の設定を間違えると、データ転送の際に測定記録が上書きされたり、消えたりすることがあります。

西暦年、月、日、時、分の順に合わせていきます。

① 電源の切れた状態で、本体の下面にある時計設定スイッチを押す

西暦年が点滅します。

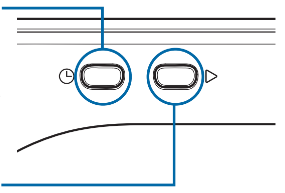


② 時計進むスイッチを押して、現在の「西暦年」に合わせる

◎ 時計進むスイッチを1回押すと、1年進みます。
◎ スイッチを押し続けると早送りできます。
◎ 設定範囲は「2012」～「2040」年です。
2040年まで進むと、2012年に戻ります。

③ 時計設定スイッチを押して、「西暦年」を決定する

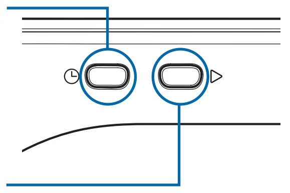
「西暦年」が設定され、「月」が点滅します。

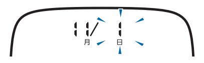


④ 時計進むスイッチを押して、現在の「月」に合わせる

⑤ 時計設定スイッチを押して、「月」を決定する

「月」が設定され、「日」が点滅します。

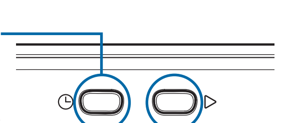




⑥ 時計進むスイッチを押して、現在の「日」に合わせる

⑦ 時計設定スイッチを押して、「日」を決定する

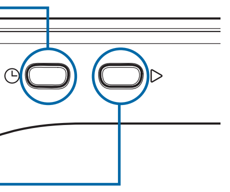
「日」が設定され、時刻の「時」が点滅します。

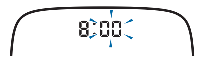


⑧ 時計進むスイッチを押して、現在の「時」に合わせる

⑨ 時計設定スイッチを押して、「時」を決定する

「時」が設定され、時刻の「分」が点滅します。

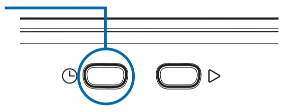


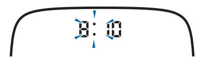


⑩ 時計進むスイッチを押して、現在の「分」に合わせる

⑪ 時計設定スイッチを押して、「分」を決定する

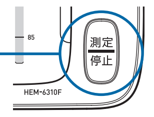
設定した時刻が表示されて設定完了です。





◎ もう一度、時計設定スイッチを押すと「西暦年」設定画面に戻ります。

⑫ 設定が完了したら、測定／停止スイッチを押して電源を切る



6 血圧計の手首カフを巻く

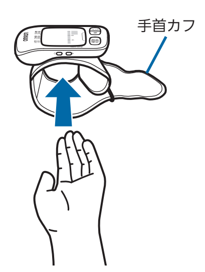
正確に測定するために正しく巻いてください。
左手、右手のどちらでも測定できます。
※ トイレは先に済ませましょう。
※ 寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう。

血圧計の巻き方は正しい測定の大切なポイントのひとつです。
手首にピッタリ巻き上げるようにしてください。
・血圧計は素肌の上に巻いてください。
・衣服のそで口などを巻きこまないようにしてください。

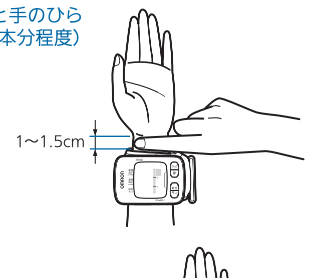
手首カフを正しく巻く（左手に巻く場合）

① 手首カフを広げて手首にとおす

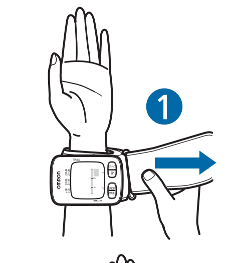
手のひらを上に向け、手首カフに手首をとおします。



※ 手首の骨にかからないよう、手首と手のひらの境目から1～1.5cm（人差し指1本分程度）あけます。

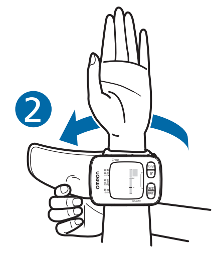


② 手首カフを持って真横に引っ張る

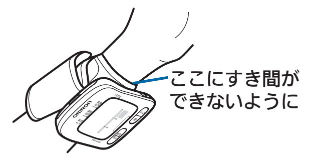


③ 金具の位置でカフを折り返し面ファスナーで固定する

※ ピッタリ巻かないと正しく測定できないことがあります。
※ 面ファスナーがピッタリついていないと、測定中に手首カフがはずれ、測定できないことがあります。



※ 手首と手首カフの間にすき間ができないように、手首の形に沿ってピッタリ巻いてください。
面ファスナーをつけた所が斜めになっても測定値に影響はありません。

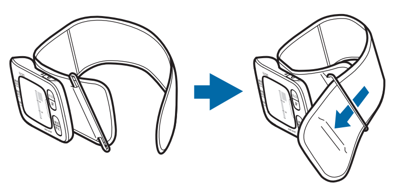

ここにすき間ができないように

正確測定サポート機能

■カフぴったり巻きマークとは

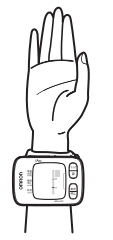
カフぴったり巻きマークで、手首カフが正しく巻かれているかどうかをお知らせします。手首カフが正しくぴったり巻かれている場合は㊇が表示されます。手首カフの巻き方がゆるい場合は◯))が表示されます。◯))が表示されたら、測定／停止スイッチを押して電源を切り、手首カフを正しく巻き直して、もう一度測定してください。

※ 手首カフが外れた場合、図のように金具にとおして元に戻してください。



右手で測定する場合

右手首でも測定できます。
図のように装着してください。

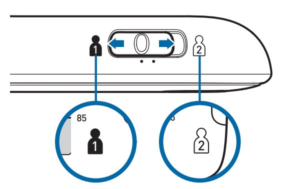


7 血圧を測定する

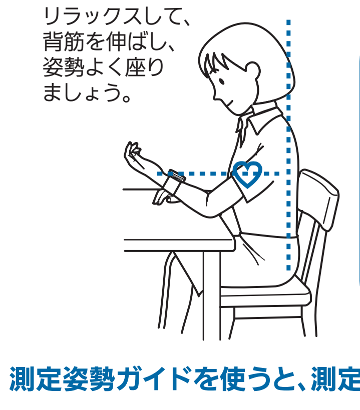
手首の高さが心臓と同じになっていないと正確な測定ができません。
正しい高さで測定しましょう。
この血圧計は個人番号を切り替えることによって、2人分の測定結果を自動的に記録し、呼び出すことができます。はじめに個人番号を選択してください。

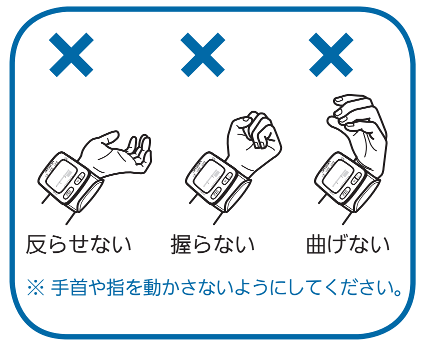
① 個人番号を選択する

※ 加圧中に個人番号を切り替えると、エラーとなり排気します。



② イスをひいて姿勢よく座り、テーブルの上に自然にひじをつく


リラックスして、背筋を伸ばし、姿勢よく座りましょう。


反らせない
握らない
曲げない

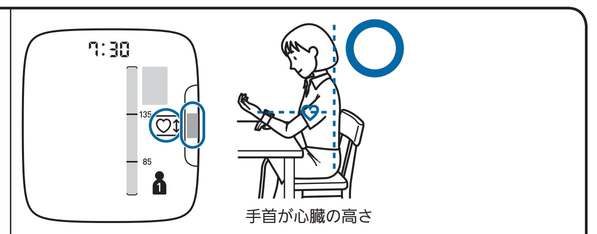
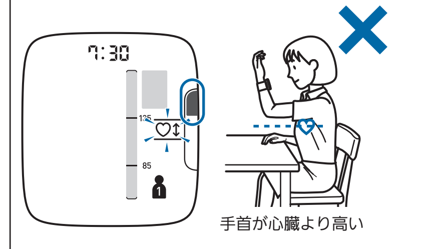
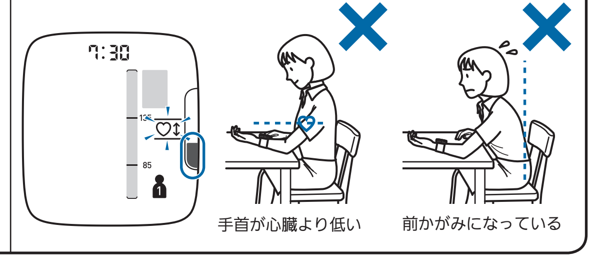
※ 手首や指を動かさないようにしてください。

測定姿勢ガイドを使うと、測定時に正しい姿勢で測定できます。

正確測定サポート機能

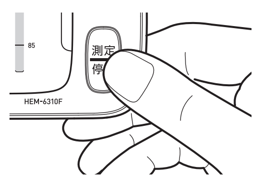
■測定姿勢ガイドとは

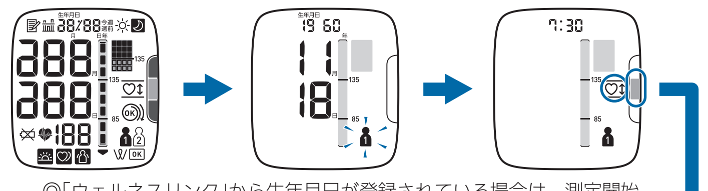
血圧計が正しい高さ（心臓と同じ高さ）になるようにマークとランプで導く機能です。手首式血圧計での測定は、心臓と同じ高さでおこなうことが大切です。手首の高さが心臓よりも上や下になると、正確な測定ができません。
この血圧計には、正しい測定位置をお知らせする測定姿勢ガイド機能がついています。

青色点灯 測定姿勢チェックマークが点灯 自動的に測定が始まります 測定が始まると、ランプは消えます	 手首が心臓の高さ
オレンジ色点灯 測定姿勢チェックマークが点滅 青色のランプが点灯するように、手首の高さを調節してください オレンジ色のランプが点灯したままでも、5秒後に自動的に測定が始まります 測定が始まると、ランプは消えます	 手首が心臓より高い  手首が心臓より低い 前かがみになっている

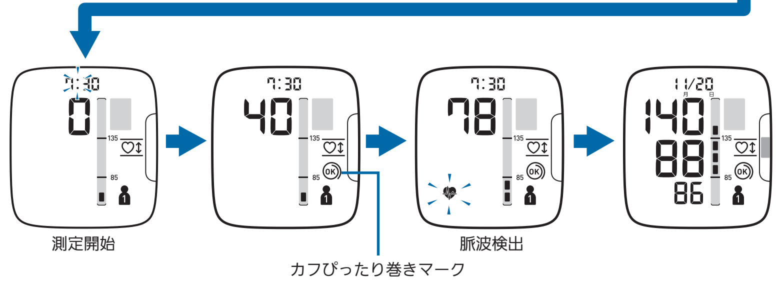
③ 測定／停止スイッチを押す

電源が入り、下図のように表示されます。
※ 測定姿勢ガイドがoFFの場合は、すぐに測定が始まります。



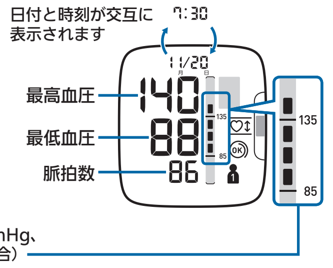


◎「ウェルネスリンク」から生年月日が登録されている場合は、測定開始前に生年月日が表示されます。選択された個人番号が正しいかどうか確認してください。（☞『スタートアップガイド』）



④ 測定結果を確認する

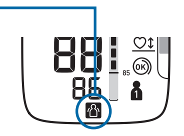
測定開始時の手首の高さが正しいと青色のランプが、正しくないとオレンジ色のランプが点滅します。
※ 時計設定していないと、日時表示は「－：－－」となります。



血圧値レベル表示：
1目盛り＝約17 mmHg
表示例（最高血圧140 mmHg、最低血圧88 mmHgの場合）

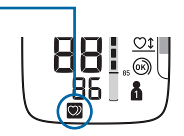
■ 体動マークが表示されたときは…

測定中にからだや手首や指が動くと、測定結果に体動マークが表示されます。動かさないようにして、もう一度測定してください。



■ 不規則脈波マークが表示されたときは…

測定中の脈波の間隔が不規則な場合、測定結果に不規則脈波マークが表示されます。不規則脈波マークが表示された場合は、正しく測定できていない場合があります。安静にして、もう一度測定してください。
不規則脈波マークが頻繁に表示される場合は、医師にご相談ください。



高血圧の程度を知るめやす

近年、世界の主な学会では家庭における高血圧のめやすは以下のとおりとされています。

最高血圧（収縮期血圧） 135 mmHg以上	最低血圧（拡張期血圧） 85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009

血圧の状態を知るめやすとして利用してください。
※ 心配な場合は必ず医師の指導を受けてください。

⑤ 血圧計を取り外す

手首カフの面ファスナーをはがし、血圧計を取り外します。

⑥ 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

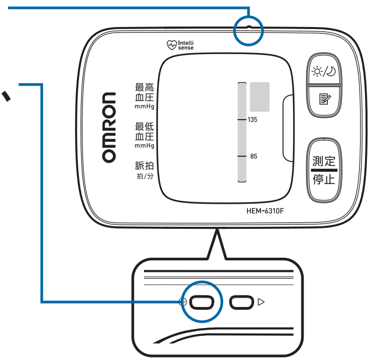
※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

8 測定姿勢ガイドを設定する

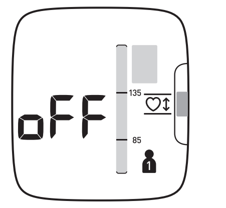
正しい姿勢になるようにマークとランプで導く機能です。
※ お買い上げ時はonに設定されています。

① 個人番号を選択する

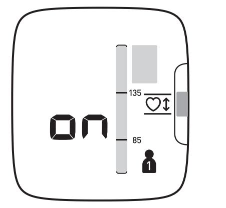
② 電源の切れた状態で、時計設定スイッチを約5秒間押し続ける



右のような表示の場合は、測定姿勢ガイドがoFFになります。



右のような表示の場合は、測定姿勢ガイドがonになります。



設定を元に戻す場合は、電源を切り①からやり直してください。

③ 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

裏面に続きます

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品 質 保 証 書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※ 商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※ 以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

商品型式名 HEM-6310F	お買い上げ店名 ㊞
ご芳名	住 所
ご住所	TEL （ ）
TEL （ ）	お買い上げ年月日 年 月 日

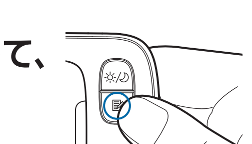
製造販売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

9 測定記録を呼び出す

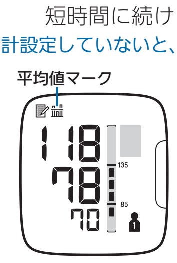
この血圧計は、2人分の血圧と脈拍を日時とともに自動的に記録します。1人につき、最大3回の測定記録の平均値と90回分の測定記録を呼び出すことができます。
◎ 記録された測定結果が90回を超えると、古い測定記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。

1 個人番号スイッチで使用者を選ぶ

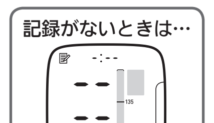
2 記録呼出スイッチを 1 回押して、「平均値」を表示する



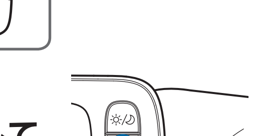
「平均値」が表示されます。
平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定記録（最大 3 回）の平均値です。
短時間に続けて測定したときの参考にしてください。
※ 時計設定していないと、平均値は表示されません。



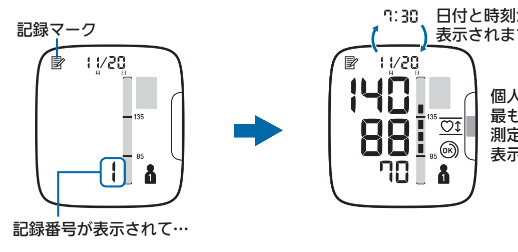
平均値表示例



3 平均値表示中に、記録呼出スイッチを 1 回押して、最も新しい測定記録を表示する

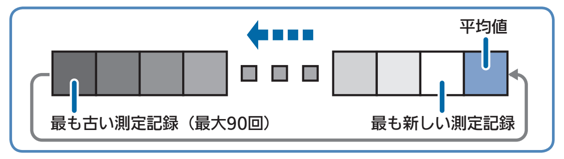


最も新しい測定記録が表示されます。
※ 測定開始時の手首の高さが正しいと、測定結果表示中にも青色のランプが、正しくないとオレンジ色のランプが点滅します。測定姿勢ガイドがoFFの場合、ランプは点滅しません。


記録マーク
11/20
7:30
日付と時刻が交互に表示されます
140
88
70
個人番号1の最も新しい測定記録表示例
記録番号が表示されて…

4 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る

◎ 記録呼出スイッチを押すたびに1つ古い測定記録が表示されます。
◎ スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。



5 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

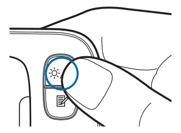
10 週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と晩の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。
朝・晩それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。
◎ 朝と晩の週平均が8週間分を超えると、古い記録から消去され、新しい週平均が記録されます。

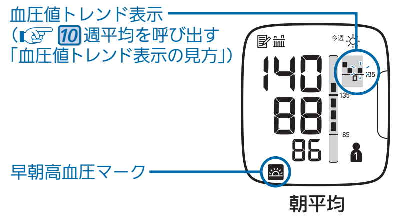
朝平均・晩平均を呼び出す

1 個人番号スイッチで使用者を選ぶ

2 朝／晩平均スイッチを1回押して、朝の週平均を呼び出す



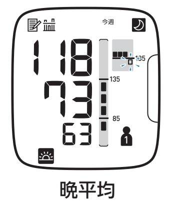
週平均表示例
（個人番号1／今週／早朝高血圧の場合）
※ 週平均の詳細は
（☞ 10 週平均を呼び出す「週平均値がどのように計算されているかを説明します」）



早朝高血圧マークについて

週平均を呼び出したとき、表示された週の**朝平均の値が「高血圧の基準値以上」**（最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上*）のとき、早朝高血圧マークが点灯します。
＊日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン 2009による

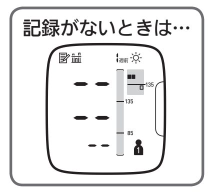
3 朝／晩平均スイッチを1回押して、晩の週平均を呼び出す



◎ 朝／晩平均スイッチを押すごとに、下のように表示されます。

今週の朝平均 ➡ 今週の晩平均 ➡ 1週前の朝平均 ➡ 1週前の晩平均
⬇
7週前の朝平均 ⬅ 7週前の晩平均 ⬆ 今週の朝平均

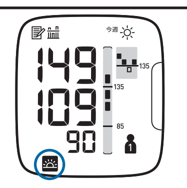
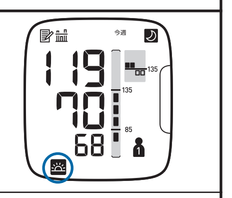
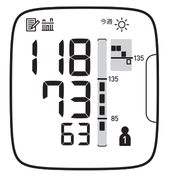
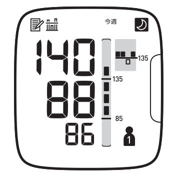
※ 記録がないときは右のような表示になります。（右の表示例は、1週前の朝平均の記録がない場合）



4 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

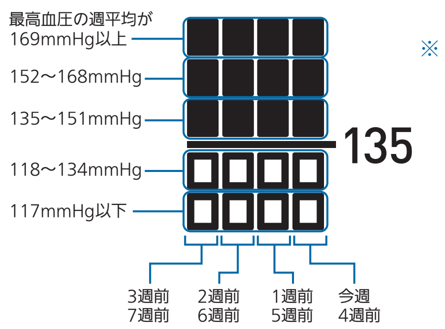
早朝高血圧確認機能の見方

	朝平均の表示	**晩平均の表示**
朝平均の値が高血圧の**基準値以上** の場合		
朝平均の値が高血圧の**基準値未満** の場合		

- 朝平均が高血圧の基準値以上の場合のみ、早朝高血圧マークが点灯します。（その場合、その週の晩平均表示中にも早朝高血圧マークが点灯します。晩平均のみが高血圧の基準値以上の場合は早朝高血圧マークは点灯しません。）
- 「高血圧の基準値以上」とは週平均の値が最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上のときを意味します。

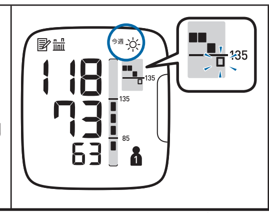
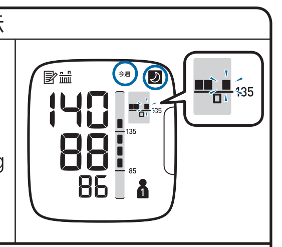
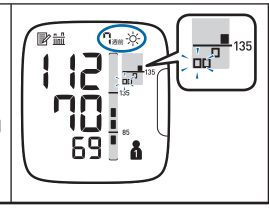
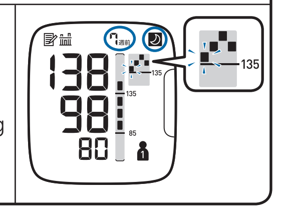
血圧値トレンド表示の見方

朝、晩それぞれの最高血圧の平均を7週前まで表示します。今週から3週前、4週前から7週前の4週ごとに表示するので、血圧値の継続的な変化がわかります。



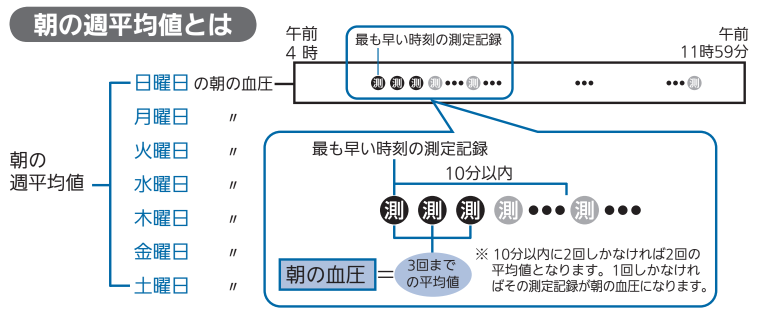
※ 点滅している箇所は、現在呼び出している週平均をあらわしています。

表示例

今週から3週前の表示			
今週： 最高血圧の朝平均が 118 mmHgのとき		今週： 最高血圧の晩平均が 140 mmHgのとき	
4週前から7週前の表示			
7週前： 最高血圧の朝平均が 112 mmHgのとき		7週前： 最高血圧の晩平均が 138 mmHgのとき	

週平均値がどのように計算されているかを説明します

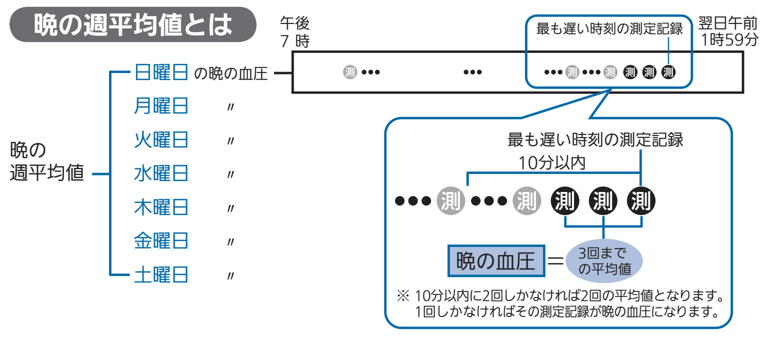
朝の週平均値とは



※ 10分以内に2回しかなければ2回の平均値となります。1回しかなければその測定記録が朝の血圧になります。

朝の週平均値：日曜日～土曜日の「朝の血圧」の平均値です。
朝の血圧：午前4時から午前11時59分の間で、最も早い時刻の測定から10分以内で、最初から3回までの測定記録の「平均値」です。

晩の週平均値とは



※ 10分以内に2回しかなければ2回の平均値となります。1回しかなければその測定記録が晩の血圧になります。

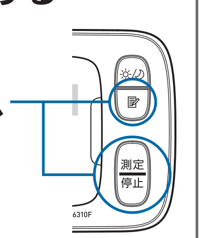
晩の週平均値：日曜日～土曜日の「晩の血圧」の平均値です。
晩の血圧：午後7時から翌日午前1時59分の間で、最も遅い時刻の測定記録より前10分以内で、最後から3回までの測定記録の「平均値」です。

記録された測定結果をすべて消すときは…

測定記録を個人番号ごとにすべて消します。１つずつ消すことはできません。

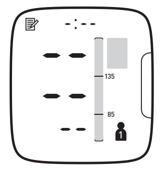
1 記録を消去する個人番号を選択する

2 測定記録呼び出し中に記録呼出スイッチを押しながら、測定／停止スイッチを約 2 秒間押し続ける



※ 記録呼び出し中に、先に測定／停止スイッチを押すと電源が切れます。

右のような画面が表示されて消去完了です。



3 測定／停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

11 「ウェルネスリンク」に登録する

この血圧計は「ウェルネスリンク」に登録することで、測定記録の管理がおこなえ、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。

「ウェルネスリンク」への登録方法は、『スタートアップガイド』をご覧ください。

「ウェルネスリンク」に登録せずに血圧計を使うこともできます。

12 測定記録を転送する

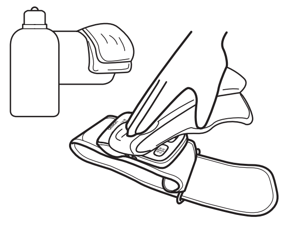
この血圧計は「ウェルネスリンク」に測定記録を転送することで、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。

「ウェルネスリンク」への測定記録の転送方法は、『スタートアップガイド』をご覧ください。

13 お手入れと保管

ここに記載している注意事項、その他の正しい使用方法を必ずお守りください。お守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

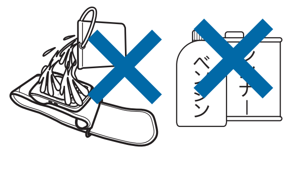
お手入れについて



- 血圧計はいつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※ 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■ お手入れ時のお願い

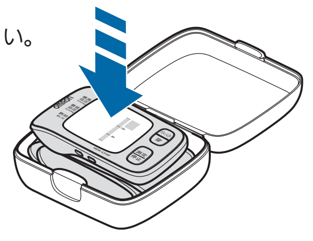


- 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- 手首カフは洗濯できません。また、ぬらさないでください。

保管について

使用後は、収納ケースに入れて保管してください。

■ 保管時のお願い

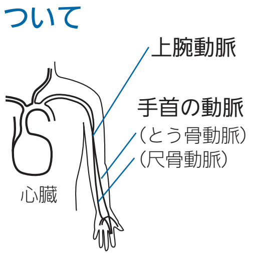


次のようなところに保管しないでください。
- 水のかかるところ。
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

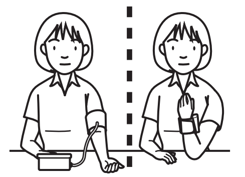
14 手首式血圧計について

手首と上腕の血圧について



一般的に血圧は上腕動脈で測定します。
手首の動脈は上腕に直接つながっており、距離も近いため、その血圧は上腕血圧に近く、上腕血圧の変化をよく反映します。
通常、手首と上腕の血圧は同じように変動しますので、手首の血圧を測ることにより、血圧の変動傾向を見ることができます。

手首と上腕の血圧の差


健常者では±10mmHg程度

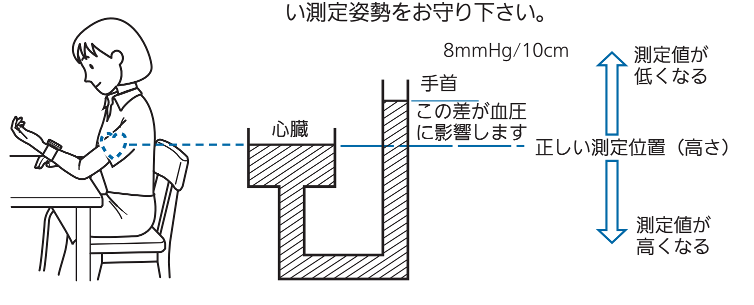
通常、安静時に手首と上腕の血圧を同時に測定すると、その差は最高血圧、最低血圧とも±10 mmHg程度です。しかし、運動や入浴の直後などでは、血流の状態が大きく変化していますので、その差が大きくなることがあります。

疾患がある場合の手首と上腕の血圧

糖尿病、高脂血症、高血圧症などは動脈硬化を促進させます。重症になると手首と上腕の血圧に大きな差がみられることがあります。健康な方でも、測定条件が適切でなかったりすると20mmHg程度の差がでることもあります。
お買い上げ後、測定値に差がみられたら、できるだけ早く医師にご相談ください。

測定姿勢を正確に

手首と心臓の高さが異なると、血液の重さにより手首の血圧自体が変わります。手首が心臓より高くなると血圧は低くなり、低くなると高くなります（高さ10 cmあたり約8 mmHg）。必ず正しい測定姿勢をお守り下さい。



生活習慣と手首の血圧

一般的に、入浴や運動の後は末梢の血管が拡張するため血圧は下がりますが、上腕よりも手首の血圧の方が、大きく下がる傾向があり、血圧差が大きくなることがあります。飲食の前後では上腕と手首の血圧差はほとんど変りません。

15 測定 Q&A（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値より低いのですが…

A それは異常なことではありません。

病院では充分な安静が取れず、緊張もあるため、血圧が普段より高くなることがよくあります。これを白衣効果と言い、30mmHg以上高くなることもあります。
白衣効果のない、家庭での血圧の方が体の状態を正確に表すことが分かっており、家庭血圧を測定して診療に活かすことが大事なのです。

A 測定時に、手首カフの位置が心臓より高かったのでは…

手首が心臓より高いと、血圧は低く測定されます。
「7 血圧を測定する」を参照してください。

Q 病院での値より高いのですが…

A 血圧の薬を飲んでいますか？

朝、血圧の薬を飲んでから受ける外来診察時に比べ、薬を飲む直前に家庭で血圧を測るときの方が血圧が高くなることがあります。これを仮面高血圧と言います。
医師にご相談ください。

A 手首カフの位置は正しいですか？

手首カフの位置がずれていると、圧迫力が血管に伝わりにくくなり、血圧は高めに測定されます。
手首カフの位置を確認しましょう。

A 手首カフをゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されます。
手首カフと手首の間にすき間がないように巻いてください。

A 前かがみやあぐらをかくなどして、測定していませんか？

前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがむなどの姿勢は、腹部に圧力がかかったり、手首カフの位置が心臓よりも低くなるため、正しく測定できません。
正しい姿勢で測定してください。

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A いつも同じ条件で測定していますか？

血圧は時々刻々と変化しています。また、測定姿勢、手首カフの巻き方、以下の要因によっても変化します。
正しい測定姿勢、正しい手首カフの巻き方を確認しましょう。
・食事　・飲酒　・コーヒー　・喫煙　・入浴　・運動　・排尿　・排便
・会話　・ストレス　・室温　・普段と異なる環境

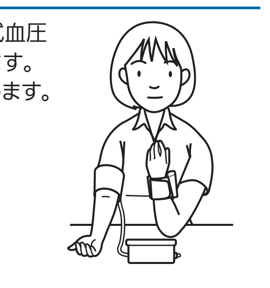
Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 起床後1時間以内と寝る前に測りましょう

朝は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に測ります。
夜は寝る直前に測ります。
いずれも、1～2分の安静を取ってから測りましょう。

Q 上腕と手首の血圧の差を知る方法は？

A 左右同時に、腕を入れ替えて2回測って比べます

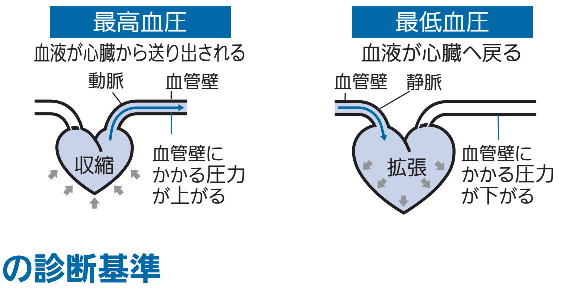


1) どちらでも良いので片方に上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測り、それぞれの値を書き留めます。
2) 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書き留めます。
3) 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。

血圧豆知識

血圧とは

心臓が収縮して動脈に血液を送り出す間、最も高くなった時の血圧を最高血圧、心臓が次の血液を蓄えるために拡張している間、最も低くなった時の血圧を最低血圧と言います。それぞれ、収縮期血圧、拡張期血圧とも呼ばれます。


最高血圧
血液が心臓から送り出される
動脈
血管壁
収縮
血管壁にかかる圧力が上がる
最低血圧
血液が心臓へ戻る
血管壁
静脈
拡張
血管壁にかかる圧力が下がる

高血圧の診断基準

日本高血圧学会の治療指針では、家庭での最高血圧が135mmHg以上、最低血圧が85mmHg以上のいずれかであると医師が判断した時、高血圧と診断されます。

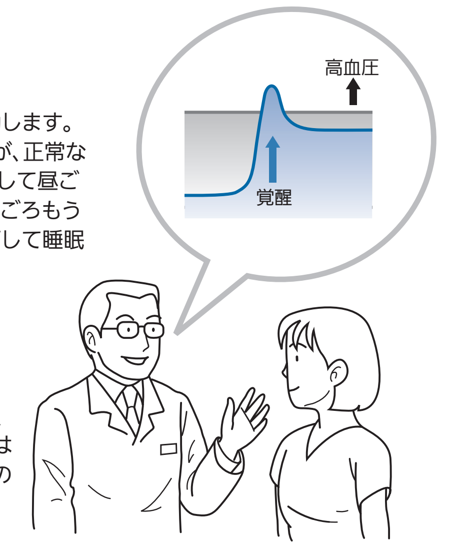
最高血圧（収縮期血圧） 135 mmHg以上　　最低血圧（拡張期血圧） 85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会　高血圧治療ガイドライン2009

※ 低血圧に定義はありませんが、最高血圧が100mmHg未満の場合、低血圧とみなされることが多いようです。

早朝高血圧について

■早朝高血圧とは

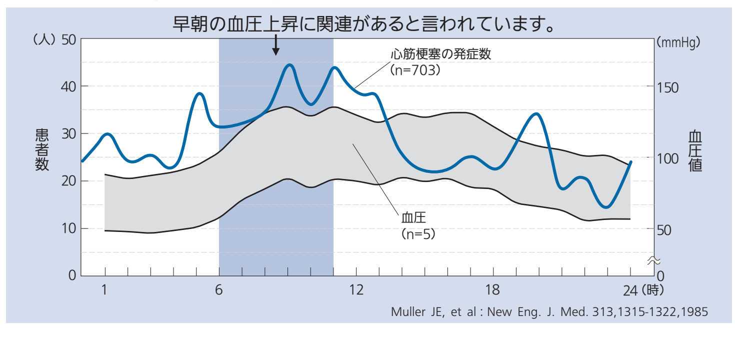


血圧は一日のうちでも、大きく変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろピークになり、やや下がって夕方ごろもう一度ピークとなり、また徐々に低下して睡眠中に最も低くなります。
しかし、「早朝高血圧」と呼ばれる、朝方の血圧が上昇しすぎるケースがあります。
降圧剤を服用している人の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病院で血圧を測ったときには正常な値である可能性もありますので注意が必要です（仮面高血圧）。

■心筋梗塞や脳卒中との関係

早朝から正午にかけて自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。
これが心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が早朝から正午にかけて多く生じている原因の１つと考えられています。
病院で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧も必要なのは早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないからです。

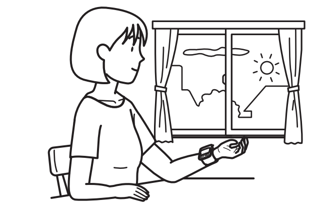
早朝に多い心筋梗塞と血圧の上昇時間との関係

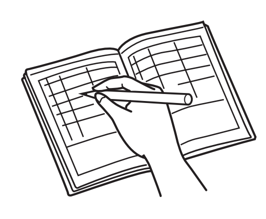


Muller JE, et al : New Eng. J. Med. 313,1315-1322,1985

■朝の血圧測定

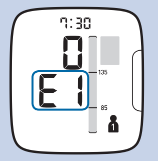
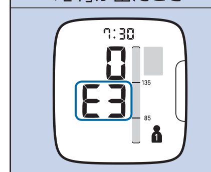
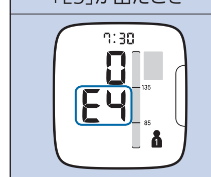
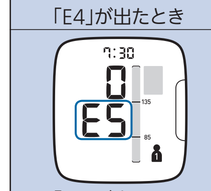
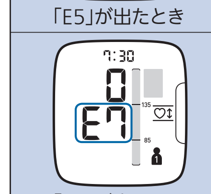
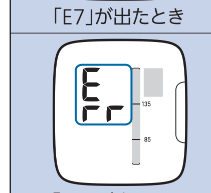
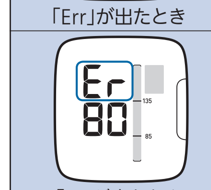
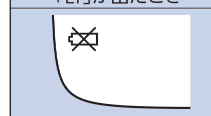
起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前に測定してください。
※ 血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師に見せてください。（何度か測定した場合は必ずすべての値を記録しておきましょう。）





16 エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

エラー表示	原　因	対処のしかた
 「E1」が出たとき	手首カフの巻き方がゆるい	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。 （☞ 6 血圧計の手首カフを巻く）
 「E3」が出たとき	測定中に腕やからだを動かして過大加圧（300 mmHg以上）した	手首カフを押さえないでください。腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 （☞ 7 血圧を測定する）
 「E4」が出たとき	測定中に腕やからだを動かした	指や手首を動かさないでください。腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 （☞ 7 血圧を測定する）
	測定中に個人番号を変更した	測定中に個人番号を変更しないでください。
 「E5」が出たとき	手首カフの巻き方がきつい	手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。 （☞ 6 血圧計の手首カフを巻く）
	測定中に腕やからだを動かした	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 （☞ 7 血圧を測定する）
 「E7」が出たとき	測定中に測定姿勢が変化した	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。 （☞ 7 血圧を測定する）
 「Err」が出たとき	携帯電話、スマートフォン、パソコンの表示を確認し、指示にしたがってください。	
 「Er」が出たとき	機能の異常による故障	オムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）まで修理の依頼をしてください。
 バッテリーマークが出たとき	電池が消耗している	2個同時に新しい電池と交換してください。 （☞ 4 電池を入れる）

17 おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
血圧値が異常に高く（低く）表示される	手首カフを心臓の高さに保っていない	測定姿勢ガイドを使って手首を正しい高さに保ってください。 （☞ 8 測定姿勢ガイドを設定する）
	手首カフが正しく巻けていない	手首カフを正しく巻いてください。 （☞ 6 血圧計の手首カフを巻く）
	肩か腕などに力が入っている	リラックスして測定してください。 （☞ 7 血圧を測定する）
	測定中に会話をしたり、手を動かしたりしている	静かにして測定してください。測定Q&Aを参照してください。 （☞ 15 測定Q&A）
上腕で測った値と異なる	「手首式血圧計について」を参照してください。 （☞ 14 手首式血圧計について）	
圧力が上がらない	手首カフが空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）まで修理の依頼をしてください。
手首カフが短期間で空気漏れをおこしてしまう	手首カフの巻き方がゆるすぎる	手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください。 ※ 巻き方がゆるすぎると手首カフに余分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります。
血圧計が正常にはたらき、正しく測定しても、 ・病院で測定した血圧値より高い（低い） ・測るたびに血圧値が違う		測定Q&Aを参照してください。 （☞ 15 測定Q&A）
加圧中に電源が切れる 時計がリセットされる	長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください。 （☞ 4 電池を入れる）
どのスイッチを押しても何も表示されない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください。 （☞ 4 電池を入れる）
	電池の ⊕⊖ の向きが間違っている	電池を正しく入れてください。 （☞ 4 電池を入れる）
その他の現象	・測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください。 ・電池を交換してください。 それでもなおらない場合は、オムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）までお問い合わせください。	

※ 上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）までお問い合わせください。
※ ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）までご相談ください。
※ 本商品の故障、修理のときは、測定記録などすべて消去されますのでご了承ください。

18 仕　様

医療機器認証番号	224AABZX00068000
類別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販売名	オムロン 自動血圧計 **HEM-6310シリーズ**
商品型式名	**HEM-6310F**
表示方式	デジタル表示方式
通信方式	NFC-F（ISO/IEC 18092準拠）
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力／0～299 mmHg 脈拍数／毎分40～180 拍
測定精度	圧力／± 3 mmHg 以内 脈拍数／読み取り数値の± 5%以内
加圧	ポンプによる自動加圧方式
排気	自動急速排気方式
電源	単4形アルカリ乾電池2個
電池寿命	約300回（単4形アルカリ乾電池2個使用時、室温23℃、手首周16.5cm、170mmHg加圧の場合）
装置寿命	5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）
使用環境温湿度	＋10～＋40℃・30～85% RH
保管環境温湿度	－20～＋60℃・10～95% RH
対象手首周	13.5～21.5 cm
本体質量	約 80 g（電池含まず）
外形寸法	約 89（幅）×61（高さ）×13（奥行）mm（手首カフ含まず）
電撃保護	内部電源機器　B形装着部
付属品	お試し用電池（単4形アルカリ乾電池2個）、収納ケース、取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書、測定姿勢確認カード、スタートアップガイド、EMC技術資料
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

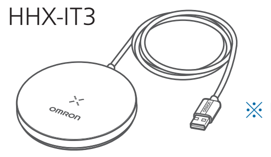
※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

EMC適合　本商品はEMC規格IEC60601-1-2：2007に適合しています。
本商品は JIS 規格 JIS T 1115：2005 に適合しています。

19 別売品について

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☎ 0120-30-6606）までご連絡ください。
次の別売品をご用意しています。

- **USB通信トレイ**
  USB 通信トレイを使うとパソコンから簡単にデータの転送ができます。
  型式　HHX-IT3



※ USB 通信トレイ 型式（HHX-IT2）は、HEM-6310シリーズ に対応しておりません。